

Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2006. № 1. С. 61-70.

7. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Л.М. Митиной. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. Любимова, Г.Ю. «Внутренняя картина» процесса профессионального становления психологов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2001. № 4. С. 57-66.
9. Рекешева, Ф.М. Условия развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2007.
10. Родина, О.Н., Прудков, П.Н. Предпосылки успеха в труде психолога // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2000. № 4. С. 55-65.
11. Шипилова, Е.В. Формирование психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

*И.О. Куваева, А.О. Галямова*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

Актуальность данного исследования заключается в том, что профессия педагога является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов труда. Напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих как в самой деятельности, так и в педагогическом общении и «личности» учителя.

Стрессогенными особенностями педагогической деятельности являются высокая социальная ответственность за результаты своих действий, высокий динамизм и рабочие перегрузки, ролевая конфликтность, необходимость быстрого принятия решений, повседневная рутина, социальная оценка,

отсроченность и относительность результатов своей деятельности и т.д.

Стрессовым фактором является также сам процесс педагогического общения, так как субъект-субъектное взаимодействие происходит при неравной доле ответственности сторон за позитивный результат этого взаимодействия. Педагогу необходимо осуществлять частые и продолжительные контакты с людьми, взаимодействовать с различными социальными группами (учащиеся, их родители, коллеги и т.д.).

Стрессогенными характеристиками личности учителя являются рассогласование мотивов личности и деятельности учителя, рассогласование между индивидуально-типологическими особенностями личности и характером педагогической деятельности. Состояние эмоционального напряжения негативно влияет на личность педагога, и повторение таких состояний в педагогической деятельности может привести к формированию синдрома выгорания.

Выгорание – это ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений.

*Эмоциональное истощение* проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушённости», «притуплённости» эмоций, в особо тяжёлых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

*Деперсонализация* представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам. Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения и конфликтных ситуаций.

*Редуцирование персональных достижений* проявляется как снижение чувства компетентности в своей работе,

недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане. Замечая за собой негативные чувства или проявления, человек винит себя, у него снижается как профессиональная, так и личная самооценка, появляется чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе [3].

Развитие синдрома выгорания во многом зависит от того, как личность субъективно воспринимает свою профессиональную деятельность и как справляется со стрессом в труде. Совладающее поведение (или копинг-стратегии) используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях [1].

Одной из концепций совладающего поведения в психологии является модель копинг-стратегий С. Е. Хобфолла [3].

*Таблица 1*

**Стратегии совладающего поведения (по С.Е. Хобфоллу)**

Стратегия	Особенности
Ассертивная модель (уверенное поведение)	Выражается в умении строить отношения в желаемом направлении. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе
Социальное взаимодействие	Умение решать проблемные, трудные ситуации совместно с другими людьми, способности к сотрудничеству или компромиссу
Поиск социальной поддержки	Умение в трудной ситуации найти поддержку со стороны окружающих
Осторожные действия	Стремление избежать риска неудачи, склонность к перестраховке, продолжительный анализ вариантов решения и возможных последствий
Импульсивные действия	Выражаются в быстром, необдуманном принятии решений или в следовании интуитивным импульсам

Избегание	Модель поведения, при котором человек отказывается от решения проблемной ситуации, продолжает вести себя так, как если бы ничего не произошло
Манипулятивные действия	Стратегия, при которой «манипулятор» добивается своих целей за счёт различных «уловок», лести, фальши или «игры на чувствах» других людей
Асоциальные действия	Предлагают отказ от конвенциональных норм. Человек, склонный к такой модели поведения, превыше всего ставит своё собственное мнение, не считаясь с тем, как его действия могут отразиться на социальном окружении
Агрессивное поведение	Данная модель поведения базируется на агрессивном восприятии и потенциально агрессивной интерпретации поведения других людей, часто связана с устойчивой личностной особенностью мировосприятия и миропонимания

Выгорание связано с использованием неконструктивных копинг-стратегий, таких как чрезмерная осторожность, постоянное откладывание решений на «потом» или стратегии ухода от поиска решения проблем, агрессивные или асоциальные стратегии. Работники, которые используют в стрессовых ситуациях конструктивные модели преодолевающего поведения (проблемно-ориентированные, просоциальные, направленные на расширение и углубление социальных контактов, дипломатичные и уверенные действия), подвержены наименьшему риску выгорания [3].

### *Эмпирическое исследование*

В данном исследовании приняли участие 60 человек, из них 30 педагогов школы и 30 преподавателей высшего учебного заведения (г. Екатеринбург). Большинство выборки составили женщины (47 человек). Среди педагогов школы – двое мужчин, среди преподавателей – 11 мужчин. Принявшие участие в исследовании педагогические работники – это люди

в основном старше 41 года и со стажем работы более 21 года. Большая часть респондентов состоит в браке.

*Цель исследования* – описать особенности проявления синдрома выгорания у педагогических работников.

*Психодиагностический инструментарий:*

1. Опросник «Профессиональное выгорание для учителей и преподавателей высшей школы» в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [2].

2. «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), автор – Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой [2]. Можно предположить, что конструктивные копинг-стратегии (уверенное поведение, социальное взаимодействие и поиск социальной поддержки) препятствуют развитию синдрома выгорания, а использование человеком неконструктивных способов совладания со стрессом приводит к формированию признаков выгорания.

Рассмотрим, насколько выражены симптомы синдрома выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений) у педагогических работников нашей выборки (табл. 2).

*Таблица 2*

Выраженность симптомов синдрома выгорания  
у педагогических работников (%)

Степень выраженности	Вся выборка	в том числе:	
		Учителя	Преподаватели
«Эмоциональное истощение»			
Низкая	41,7	30,0	53,3
Средняя	21,7	20,0	23,4
Высокая	30,0	43,3	16,6
Очень высокая	6,7	6,7	6,7
«Деперсонализация»			
Низкая	11,7	10,0	13,3
Средняя	41,7	26,7	56,7
Высокая	16,6	20,0	13,3
Очень высокая	30,0	43,3	16,7
«Профессиональная успешность»			
Очень низкая	8,3	10,0	6,7

Низкая	33,3	33,3	33,3
Средняя	26,7	33,3	20,0
Высокая	31,7	23,4	40,0

Из полученных данных видно, что половина преподавателей вуза (53,3%) и одна треть педагогов школы (30%) имеют низкую степень эмоционального истощения. Средняя степень, определяющая тенденцию к появлению данного симптома, наблюдается у пятой части респондентов. Высокие показатели эмоционального истощения имеют половина педагогов (50%) и 23,3 % преподавателей.

Низкую степень деперсонализации имеют одна десятая педагогов и 13,3% преподавателей. Тенденция к развитию деперсонализации наблюдается у одной четвертой педагогов и половины преподавателей. Высокие показатели деперсонализации свойственны 63,3% педагогов школы и трети преподавателей вуза.

Очень низкая степень профессиональной успешности наблюдается у трех педагогов школы и двух преподавателей вуза. Треть респондентов обеих групп имеют низкий уровень профессиональной успешности. Тенденция к редукции профессиональных достижений выявлена у трети педагогов и пятой части преподавателей. Высокая степень профессиональной успешности свойственна четвертой части педагогов и 40% преподавателей. Низкий уровень профессиональной успешности у трети респондентов можно объяснить затрудненностью получения ими адекватной оценки достигнутых результатов учащимися.

Статистически значимые различия в проявлениях симптомов выгорания у двух групп педагогических работников были установлены только по показателю «деперсонализации» ( $t = 2,27$  при  $p \leq 0,05$ ).

Вероятно, это обусловлено тем, что педагоги больше времени проводят с учащимися, чем преподаватели. Более частые контакты с учениками в течение недели приводят к увеличению вероятности возникновения конфликтных ситуаций. Ответственность за несовершеннолетних людей, непредсказуемость детей и подростков, неуважение со стороны учеников, постоянный контроль усвоения пройденного

материала – все эти аспекты могут становиться причинами развития негативного или равнодушного отношения педагогов к учащимся. В отличие от школьных учителей, преподаватели вуза реже встречаются со студентами, контроль знаний осуществляется в конце семестра; работают с совершеннолетними «взрослыми» людьми, не требующими к себе повышенного внимания. Следовательно, циничная установка реже развивается у работников высших учебных заведений.

Если рассматривать стрессовые факторы, которые могут привести к появлению выгорания у данной выборочной совокупности, то, по оценкам самих респондентов, к таким причинам относятся низкая техническая оснащенность классов (аудиторий) и низкая заработная плата. Следует отметить, что педагогические работники отнесли к стрессовым факторам повышенную ответственность за свой труд и результаты этого труда; их профессиональная деятельность требует от них творческого подхода и высокой информационной осведомленности. При этом большая часть выборки отметила негативное влияние своей трудовой деятельности на физическое здоровье (усталость, головные боли, раздражительность и т.д.).

Понимая стрессогенность своей деятельности, педагоги, однако, остаются в профессии. Рассмотрим, каким образом использование человеком различных копинг-стратегий, определяет развитие симптомов выгорания у педагогических работников (табл. 3).

*Таблица 3*

**Корреляции (по Пирсону) между показателями синдрома выгорания и копинг-стратегиями у педагогических работников**

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональная успешность
Ассертивные действия	-0,29*		0,63
Вступление в социальный контакт			
Поиск социальной поддержки			
Осторожные			0,29

действия			
Импульсивные действия	0,28	0,29	
Избегание	0,34		
Манипулятивные действия			
Асоциальные действия			
Агрессивные действия			

Примечание: \* – все внесенные в таблицу коэффициенты корреляций статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Из табл. 3 видно, что эмоциональное истощение у педагогических работников развивается при использовании человеком импульсивных действий и избегания, в то время как уверенное поведение препятствует возникновению эмоционального истощения. Показатель деперсонализации развивается, когда человек использует стратегию импульсивных необдуманных действий. Профессиональная успешность положительно коррелирует с ассертивными действиями, но при этом и с осторожными действиями. То есть профессионал уверен в себе, но при этом обдумывает свои действия, что предупреждает развитие выгорания по показателям редукции профессиональных достижений.

Если сравнивать «вклад» разных стратегий совладающего поведения в развитие/купирование синдрома выгорания в рассматриваемых группах, то у школьных педагогов развитию эмоционального истощения препятствует использование в стрессовых ситуациях ассертивных действий ( $r = -0,45$ ,  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, уверенный в себе как в профессионале человек «не тратит эмоций» на переживание трудных и напряженных событий в своей трудовой деятельности, в то время как избегание решения рабочих проблем ( $r = 0,55$ ,  $p \leq 0,01$ ) и агрессивные действия ( $r = 0,48$ ,  $p \leq 0,01$ ) приводят к развитию эмоционального истощения. Симптом деперсонализации также связан с использованием педагогами таких неконструктивных копинг-стратегий, как избегание ( $r = 0,51$ ,  $p \leq 0,01$ ) и агрессивные действия ( $r = 0,44$ ,  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, профессионал, не решающий проблемы и выражающий агрессию, закрепляет негативное отношение к своей деятельности и к реципиентам по взаимодействию.



Также при агрессивных действиях у педагогов снижается профессиональная успешность ( $r = - 0,37$ ,  $p \leq 0,05$ ), в то время как уверенное поведение повышает чувство профессиональной самоофективности ( $r = 0,69$ ,  $p \leq 0,01$ ).

В группе преподавателей вуза наблюдаются только положительные связи профессиональной успешности с уверенным поведением ( $r = 0,65$ ,  $p \leq 0,01$ ) и осторожными действиями ( $r = 0,40$ ,  $p \leq 0,05$ ).

### *Выводы*

1. При исследовании выраженности синдрома выгорания у педагогов школы и преподавателей вуза была доказана гипотеза, что школьные учителя больше подвержены данной профессиональной деформации (в частности, по показателю деперсонализации).
2. Уверенное поведение в педагогической деятельности препятствует развитию эмоционального истощения и редукации достижений, профессиональная успешность положительно коррелирует с осторожными действиями. Импульсивные и необдуманные действия приводят к формированию эмоционального истощения и деперсонализации, а избегание – к снижению «эмоционального заряда» на работу.
3. Преподаватели вуза купируют профессиональную напряженность с помощью уверенного поведения и осторожных действий.
4. Школьные учителя «снимают» стресс в трудовой деятельности, используя стратегию ассертивных действий. Однако избегание и агрессивные действия приводят к формированию симптомов выгорания.

Таким образом, развитие синдрома выгорания у педагогических работников зависит, с одной стороны, от объективных факторов выполнения профессиональной деятельности (физические условия труда, заработная плата, особенности организационной культуры, статус профессии в обществе и т.д.), а, с другой стороны, от отношения учителя, преподавателя к своей работе, к учащимся, к «рабочим» проблемам. Умение педагогического работника конструктивно

и оперативно решать дидактические задачи и справляться со сложностями, возникающими в межличностном плане при общении с учениками и студентами, родителями и руководством, демонстрирует профессиональное мастерство и стрессоустойчивость человека. Эмоциональная и когнитивная напряженность трудовой деятельности учителя, работа с людьми и «на людях», социальная ответственность и рабочие перегрузки являются основными показателями, отражающими сложность выполнения педагогической деятельности. Одним из ключевых направлений по предупреждению развития синдрома выгорания у педагогов выступает обучение конструктивному совладающему поведению и методам саморегуляции, предупреждающим формирование неблагоприятных функциональных состояний.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Григорович, Л.А. Педагогическая психология. М.: Гардарики, 2003. 314 с.
5. Маркова, А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
6. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, т. 22, № 1, 2001. С. 90-101.
7. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал, т. 23, № 3, 2002. С. 85 -95.